

# Sèks San Danje ak COVID-19

**Vaksen kont COVID-19 yo pèmèt nou angaje nou nan relasyon, fè sèks, ak tout sa ki nan mitan de bagay sa yo san danje! Pratike metòd sa yo pou pwoteje tèt ou ak patenè ou yo kont COVID-19.**

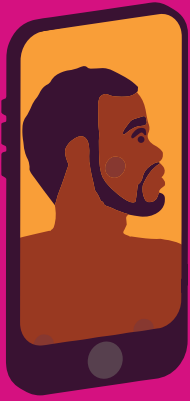
## Konnen kijan COVID-19 simaye

- Viris la simaye nan saliv, nan flèm, oswa nan patikil respiratwa ki enfekte ke yon moun respire oswa ki antre nan je li, nan nen li, oswa nan bouch li.
- Viris la kapab simaye pandan sèks poutèt sèks la kapab gen ladan respire fò toupre ak pran kontak avèk saliv.
- Pa gen prèv ki montre viris la simaye ni nan dechay ni nan fliyid vajen an, malgre yo jwenn viris la nan dechay moun ki gen COVID-19.
- Yo panse pa gen anpil risk pou simaye viris la nan matyè fekal (tata), malgre yo jwenn viris la nan matyè fekal moun ki gen COVID-19. Gen rechèch ki nesèsè pou konnen si viris la kapab simaye nan aktivite seksyèl ki gen ladan yo kontak bouch avèk matyè fekal (tankou bo twou dèyè).

## Pran vaksen

- Vaksinasyon kont COVID-19 se pi bon fason pou ou pwoteje tèt ou ak patenè ou yo kont maladi, entène lopital ak mouri anba COVID-19, gen ladan kont varyant ki pi kontajye yo nan viris la.
  - Vizite [vaccinefinder.nyc.gov](https://www.vaccinefinder.nyc.gov) oswa rele **877-829-4692** pou jwenn yon lokal vaksinasyon. Vaksinasyon an gratis, san danje ak efikas.
- Moun ki fin vaksinen nèt (sa vle di gen omwen de [2] semèn ki pase depi yo te pran yon vaksen yon sèl dòz oswa dezyèm dòz yon vaksen de [2] dòz) kapab al nan randevou womantik, karese epi fè sèks plis an sekirite.
- Menm si ou pa vaskinen nèt, fè tès pou COVID-19 si ou genyen sentòm yo oswa si ou te ekspeze resaman ak yon moun ki genyen COVID-19. Si tès ou a pozitif, evite fè sèks ak gen kontak pwòch avèk lòt moun jiskaske peryòd izòlman ou an fini. Pou plis enfòmasyon sou tès COVID-19 yo, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) epi klike sou "Testing" (Tès).





**Kontinye abitud ou yo pou anpeche VIH, lòt enfeksyon seksyèlman transmisib yo (sexually transmitted infections, STI) ak gwosès ki pa planifye, sa gen ladan swen sante seksyèl.**

Sèvis Depatman Sante NYC a pou VIH, STI ak kontrasepsyon:

- Rele Liy Èd Klinik Sante Seksyèl la nan 347-396-7959 (lendi rive vandredi, 9 a.m. pou 3:30 p.m.) pou pale ak yon pwofesyonèl swen sante.
- Ale sou [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) oswa rele **311** pou konn orè ak sèvis Klinik Sante Seksyèl la.
- Rele Liy Èd 24 sou 24/7 jou sou 7 PEP NYC an nan 844-373-7692 si ou panse ou te an kontak ak VIH.
- Ale sou [nyc.gov/condoms](https://nyc.gov/condoms) pou konnen kijan pou jwenn pwodui pou sèks gratis ki bay plis pwoteksyon.

## Konsèy pou rete sal

Swiv prekosyon yo si oumenm oswa patenè ou yo pa vaksinen nèt, iminodeprime, gen laj 65 ane ak plis, genyen yon pwoblèm sante ki ogmante risk yo pou maladi grav akòz COVID-19 oswa ou ap viv avèk yon moun ki nan youn nan gwoup sa yo.

### Avan ou branche, pale sou:

- **sitiyasyon vaksinasyon.** Si oumenm oswa patenè ou a vaksinen nèt, ou gen mwens risk.
- **Tès COVID-19 dènyèman.** Si li pozitif, evite sèks ak kontak pwòch. Si li negatif, sonje yon tès montre sèlman si yon moun te petèt enfekte lè li te fè tès la.
- **Enfeksyon COVID-19 resan yo.** Yon moun ki te gen COVID-19 gen anpil chans pou li pa pran li ankò pandan twa mwa.
- **Kontak dènyèman avèk COVID-19.** Kontak sere avèk lòt moun ta dwe evite pandan 10 jou apre yon ekspozisyon.
- **Prekosyon kont COVID-19.** Antre nan relasyon entim avèk moun ki mete mask epi ki swiv lòt prevansyon pou COVID-19 yo pote mwens danje.

### Jwe san danje.

- **Evite fèt pou sèks ak lòt rasanbleman yo.** Si ou patisipe efektivman, swiv prekosyon pou COVID-19.
  - Vizite [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) oswa rele **311** pou ou jwenn yon lokal pou tès (anpil lokal ofri tès gratis).
- **Limite patenè sèks ou yo** ak moun ki nan sèk sosyal ou.
- **Fè sèks vityèlman**, tankou randevou womantik sou videyo, mesaj seksyèl, fèt Zoom seksi oswa sal konvèsasyon anliy.
- **Evite bo** nenpòt moun ki pa nan sèk sosyal ou.
- **Mete yon mask, menm pandan sèks!** Pote yon mask pou figi sou nen ak bouch ou ajoute yon kouch pwoteksyon.
- **Fè li ole ole.** Se pou ou kreyatif ak pozisyon seksyèl yo ak baryè fizik yo ki pèmèt kontak seksyèl men an menm tan ki anpeche kontak fas ak fas pwòch.
- **Fè masturbasyon ansanm.** Mete distans ak mask pou figi pou redwi risk la.
- **Sèvi avèk kapòt ak dig dantè** pou redui kontak avèk saliv, dechay oswa matyè fekal pandan sèks nan bouch oswa nan dèyè oswa lè w ap bo twou dèyè.
- **Lave kò ou anvan ak apre sèks.** Lave men ou ak jwèt sèks yo avèk savon ak dlo tyèd. Dezenfekte klavye ak ekran taktil ou menm ak lòt moun manyen.

Pou dènye enfòmasyon yo, ale sou [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).